

Sport in der Krebsnachsorge

Nr.	Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
41	Krebsnachs.	Dienstag	16:00 - 17:15	Heike Bröker	Halle I	36a
42	Krebsnachs.	Donnerstag	16:45 - 18:00	Heike Bröker	Halle I	36

Diabetiker Sport

43	Diabetes	Freitag	15:30 - 17:00	Heike Bröker	Halle I + II	37
----	----------	---------	---------------	--------------	--------------	----

Neurologie

44	Schlaganfall	Montag	14:30 - 16:00	Iris Gerlach	Halle I	38
45	Schlaganfall / Parkinson	Freitag	11:45 - 13:00	Iris Gerlach	Halle I	38a
46	MS-Gruppe	Montag	16:00 - 17:30	Iris Gerlach	Halle I	39

Sport mit künstlichem Gelenk

47	TEP	Dienstag	08:30 - 09:30	Jörg Kuhl	Halle I	40
48	TEP	Donnerstag	11:45 - 12:30	Laura Dietrich	Halle I	41
49	TEP	Donnerstag	18:00 - 19:00	Jörg Kuhl	Halle I	42

Lungensport

50	Lungensport	Dienstag	12:00 - 12:45	Jörg Kuhl	Halle I	50
----	-------------	----------	---------------	-----------	---------	----

An den oben angegebenen Angeboten kann man als Selbstzahler oder auf Verordnung eines Arztes teilnehmen. Um nähere Informationen zu bekommen, wenden sie sich bitte an unsere Mitarbeiter, diese stehen ihnen unter 02104 / 809920 zur Verfügung.

Halle I, II TSV-Sport und Gesundheitszentrum, Sedentaler Str. 107a
 TH Sedental Turnhalle Hauptschule Rankestr. 2
 BH-GH Gymnastikhalle im Bürgerhaus



TSV Aktiv
 Fitness- & Gesundheitsstudio



Reha-Sport beim TSV

TSV Hochdahl 64 e.V.

Sedentaler Str. 107a
 40699 Erkrath

02104-809920
www.tsv-hochdahl.de
info@tsv-hochdahl.de

Rückengymnastik

Nr.	Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
1	Rückengym.	Montag	09:45 - 10:30	Anita Kirchgässler	Halle II	1
2	Rückengym.	Montag	10:35 - 11:20	Anita Kirchgässler	Halle II	2
3	Rückengym.	Montag	17:00 - 17:45	Doro Bezia	Halle II	2a
4	Rückengym.	Montag	19:00 - 19:45	Anita Kirchgässler	GH-BH	3
5	Rückengym.	Montag	19:50 - 20:35	Anita Kirchgässler	GH-BH	4
6	Rückengym.	Dienstag	11:00 - 11:45	Anita Kirchgässler	Halle I	7
7	Rückengym.	Dienstag	16:30 - 17:15	Iris Gerlach	Halle I	8
8	Rückengym.	Dienstag	17:20 - 18:05	Iris Gerlach	Halle I	9
9	Rückengym.	Dienstag	18:10 - 18:55	Iris Gerlach	Halle I	10
10	Rückengym.	Dienstag	19:00 - 19:45	Anita Kirchgässler	GH-BH	13
11	Rückengym.	Dienstag	19:30 - 20:15	Laura Dietrich	Halle I	5
12	Rückengym..	Dienstag	19:50 - 20:35	Anita Kirchgässler	GH-BH	13a
13	Rückengym.	Dienstag	20:15 - 21:00	Laura Dietrich	Halle I	6
14	Rückengym.	Mittwoch	10:00 - 10:45	Sandra Larger	Halle II	11
15	Rückengym.	Mittwoch	10:45 - 11:30	Sandra Larger	Halle II	12
16	Rückengym.	Mittwoch	12:15 - 13:00	Doro Bezia	Halle II	12a
17	Rückengym.	Mittwoch	13:05 - 13:50	Doro Bezia	Halle II	12b
18	Rückengym.	Donnerstag	09:00 - 09:45	Anita Kirchgässler	Halle I	14
19	Rückengym.	Donnerstag	18:00 - 18:45	Nina Matyash	Hans-Sachs-Weg	14a
20	Rückengym.	Donnerstag	18:50 - 19:35	Nina Matyash	Hans-Sachs-Weg	14b
21	Rückengym.	Donnerstag	19:00 - 19:45	Anita Kirchgässler	GH-BH	18
22	Rückengym.	Freitag	08:30 - 09:15	Doro Bezia	Halle II	0
23	Rückengym.	Freitag	10:00 - 10:45	Iris Gerlach	Halle I	15
24	Rückengym.	Freitag	10:50 - 11:35	Iris Gerlach	Halle I	16

Osteoporose

Nr.	Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
25	Osteoporose / Rheuma	Dienstag	08:45 - 09:30	Anita Kirchgässler	Halle I	17a
26	Osteoporose / Rheuma	Dienstag	09:30 - 11:00	Anita Kirchgässler	Halle I	19
27	Osteoporose / Reuma	Donnerstag	10:00 - 11:30	Anita Kirchgässler	Halle II	17

Wassergymnastik

Nr.	Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
28	Wassergymn.	Dienstag	12:45 - 13:30	Iris Gerlach	Neanderbad	20
29	Wassergymn.	Dienstag	13:30 - 14:15	Iris Gerlach	Neanderbad	20a
30	Wassergymn.	Dienstag	14:15 - 15:00	Iris Gerlach	Neanderbad	21
31	Wassergymn.	Dienstag	19:15 - 20:00	Astrid Vogt	Neanderbad	22
32	Wassergymn.	Mittwoch	18:30 - 19:15	H.-G- Saur	Neanderbad	23
33	Wassergymn.	Mittwoch	19:15 - 20:00	H.-G- Saur	Neanderbadl	24
34	Wassergymn.	Donnerstag	13:30 - 14:15	Sandra Larger	Neanderbad	25
35	Wassergymn.	Donnerstag	14:15 - 15:00	Sandra Larger	Neanderbad	26

Herzsport

Nr.	Angebot	Tag	Zeit [Uhr]	Übungsleiter	Ort	KN
36	Herzsport 1	Samstag	09:00 - 10:20	Schäffel / Knoche	Halle I + II	30
37	Herzsport 2	Samstag	10:20 - 11:40	Schäffel / Knoche	Halle I + II	31
38	Herzsport 3	Samstag	11:40 - 13:00	Schäffel / Knoche	Halle I + II	32
39	Herzsport 4	Mittwoch	16:45 - 18:15	Schäffel / Knoche	TH Sedental	33
40	Herzsport 5	Mittwoch	18:15 - 19:45	Schäffel / Knoche	TH Sedental	34